

## 開設記念パネルディスカッション

## 人間福祉学部・人間福祉研究科開設記念



## つながりのなかで支えあういのち

西原 由記子 NPO 法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター創設者

人間福祉学研究, 1 (1): 73-78, 2008

このたび新しく人間福祉学部が設立されてまして本当におめでとうございます。心からお祝い申し上げます。このような場にお招きを受けて私は大変恐縮しておりますが、さきほども牧里先生からご紹介いただきましたように、私の妹の荒川義子がこの大学でお世話になっておりました、その関係からお声がかかったのではないかと考えております。本当に「はい、はい」と気安く返事をしてしまっ、いま、ちょっと軽はずみなことをしたかなというふうに思っております。生前、妹が生きておられますときに、「お姉ちゃん、あなたは実践として一生懸命自殺防止のことをしているから、実践の立場から、そして私は理論から」ということで、いわゆる危機介入という問題を一冊の本にまとめようではないかといっていました。それが実現しないままですが、いつもそのことは私の念頭にあります。

私はまったくのアマチュアでございまして、何の資格もない者です。私を育ててくれたのは、悩んでいらっしゃる方、死にたくなっている方、コール（Caller）というふうに言っていますが、電話の向こうの方や面接をさせていただいた相手の方が私の先生で、育てていただいているのだと思っております。

## 1. 自殺防止へのきっかけ

なぜこんなに自殺防止という問題に取り掛かっ

たかということは、みんなが不思議がるのです。こんな深刻なことをよくもやっているといわれてしまうのです。ちょっと変わった人ではないかというふうにいわれたりもするのですけれども、やはり人生にとってなにか大きな事件が起こったとき、生き方というものは大きく変えられます。

私にとっての出来事は、ごくそばにいた青年が自殺したのです。私は教会の関係で、連れ合いは牧師で、私も神学校を出ているわけですが、教会に来ていたその青年が2週間来なかったのです。日曜学校の先生をしていて、なにも言わないで欠席していたので、実はけしからんと思っていたのです。そうしたら金曜日に電話がかかってきて、「来週も行けませんから、よろしく」ということだったので、どうしてと聞いたら、夜眠れなくて、いま、会社を休んでいるのだということだったのです。「ああ、そうなの」とあっさり返事しました。私はいまだに夜眠れない人の苦しい気持ちは分からないのです。私はいったん寝てしまったら殺されても分からない、それくらいぐっすり寝てしまう人間なのです。しかし眠れず本当に悶々と夜を過ごす方たちがいらっしゃるのです。その青年もそうだったのですね。それで、「行けないけど、よろしく」と言われた電話で、分かったよということで、日曜日に青年たちにそういうことを報告しました。すると1人の青年が、彼の所に行けないけれど、「頑張れや」と電話をかけ

たのですね。

そうしたところ、お母さまが出ていらして、昨日お葬式を済ませました、おととい自殺してしまったということだったのです。ちょうど私と電話をした直後に彼は自殺を図っているのです。

そのことを、日曜日になって、電話をかけた青年から教会の方に電話がかかってきまして、「ええっ」と、私は本当に頭が真っ白けといいますか、あるいはフリーズっていいですか、なにを言ったのだろうかという感じになって大変ショックを受けました。

早速に彼の家に行きましたら、お母さまから伺った話では、躁うつ病で彼は随分悩み、苦しみ、入院したり退院したりしていたということだったのです。ごく近くにいて、毎週日曜に出会っていた青年のことをちっとも知らなかった、分からなかった。私は彼を、表面的なことしか見ていなかったということに、本当にショックを受けました。

教会のいろいろな集まりのなかで、彼は「先生、生きているってすばらしいですね」と言うのですね。なにかいいことがあったのかなと思って、「うん、すばらしいよ」と話した。そうかと思ったら、「先生、人間ってなかなか死なないものですね」という話をするのです。みんなの話の脈絡とまったく違うところで、言うのでちょっと変わった青年だという感じがしていました。あとでお母さまの話を知ると、彼は自殺未遂をして入院していたあと、退院し教会に来てからの話なのです。本当に表面的な会話でしか彼とはつき合っていなかったということです。彼がどんな思いからそういう話をしていたかということに気がつかないままでした私なのです。

私はクリスチャンホームに育っていますし、ミッションスクールも出ています。神学校にも行っているわけですから、神様を愛し、人々を愛なさいという教えの下で一所懸命頑張ってきて、「私は愛を一所懸命…」と思っていたのですけれども、何というか、私は相手のことをまったく知らないといっているくらいでした。知らないとい

うのは、愛がないというのに等しい言葉だと思います。そんな人間だったのかということに私は本当に大きなショックを受けてしまいまして、それから自殺ということが私の頭から離れなかったのです。

## 2. 自殺防止センター創設へ

この出来事はもう随分前の話なのですが、1970年に東京でいのちの電話が始まって、うらやましいなと思っていたら、関西でもやりませんかといわれ、7人委員会の1人に加わって、いのちの電話の立ち上げにもかかわって、そこで5年間、私はボランティアとして、また研修主事として働きました。けれどもその間に私は、電話による相談の限界というものをたびたび体験して、やはり「これは違う、違う」という感じがいたしました。根本的に相談ということをやめたという思いがしてございまして、やめて、日本で初めて自殺防止センターなどという、自殺ということに取り組む、そういう看板を上げた活動団体を作り上げたのが30年前のことです。

それは、そのころ電話のなかで、子どもたちから「死にたいよ」といって電話がかかってきたのです。その叫びを受け止めるところが必要と感じたのです。1977、78年ごろは、日本では自殺の低年齢化現象が起こっていました。子どもたちが、死にたい、助けてと言っているわけだから、何としてもそれを受け止めなくてはならない、そういう団体にならなければいけないということで始め、自殺に焦点を当てて活動をしようということをやってきました。

それで20年たったわけですが、その前に、東京にいろいろな委員会があって、出掛けていくたびに中央線がストップするのです。人身事故のためにストップしたら、みんなブーブー言いながら他の線を使って出勤したりしているのです。中央線なんか乗るものじゃないよと誰かが教えてくれました。いまは中央線だけではなくて、総武線も、いろいろな線がしょっちゅうストップします。

私が記憶しておりますのは、当時月曜日から木曜くらいまでが自殺者が多く金曜、土曜、日曜はなかったのです。しかしいまでは曜日もなにも関係がなくなってきています。

とにかく20年前にそういうことが起こっていて、これは大変だということで、東京に移り住んで、第2の拠点、東京自殺防止センターをつくらうということを考えました。連れ合いの西原明も早めに牧師をリタイアしまして、自殺防止のために活動しようということで活動を始めて10年がたちました。ですから、こういう活動を始めて30年になるのです。なんて風変わりなことをしているのだというふうに言われますけれど、最近では、いわゆる自殺のための総合対策法などができましたから、自殺ということがたやすく言えるようになり始めていますが、なかなか自殺そのものを口にすることができない社会がいまもあります。そういうものを看板に上げてやるなんて、よほど変わった人たちだと言われて現在に至っているわけです。

とにかく、ちょうど1998年にスタートしたときに、何と自殺者が3万人を超えてしまって、世界中の人が東京に集まりまして、日本はどうなっているのかと海外から取材を受けました。統計上数字の高くなっているそういう人たちからの電話があったのか、40～50代の働き盛りの人たちから電話があったのかと尋ねられました。そういう人たちから電話があったら、自殺はなかったのです。ほとんど黙ってみんな死んでしまったのです。助けてほしい、苦しい、死にたいということを口にすることをできないまま、そういう窓口もないままで亡くなられた人たちが3万人もいたということだと私は思っております。とにかく大阪で、なにが何でも命を大切にしないといけないということで自殺防止センターを始めました当初は「死んだら駄目」と言って止めることをやったのですが、そんなこと言っても、分かってくれないという思いがあるので人は死んでしまうのです。さきほどの柏木先生の話聞きながら、「う

ん、うん、そうだそうだと、いろいろなことを思いました。

### 3. 自殺防止センターの理念

英国にサマリタンズというグループがございます。これは1953年ぐらいから始まっている古い団体ですが、私たちが大阪で始めたことを聞きつけて、創設者であるチャド・バラーという人が、ロンドンでニュースを聞いたということで早速飛んできてくれたのです。それまで、いのちの電話時代に彼とは大阪、東京で出会っているのですが、「由記子がやっているあの団体が、自殺をちゃんと受け止める団体になったぞ」ということで飛んできてノウハウを教えてくださいました。

それから毎年サマリタンズのカンファレンスに出掛けて行って学んで、いろいろなことを教えていただいて世界中で一致した対応で自殺の問題に取り組む組織を立ち上げて、今日に至っているのです。いまはビフレンダーズ・ワールドワイド(Befrienders Worldwide: BW)と名称を変えて活動しており、40か国400センターがあります。現在日本では4つのセンターがあります。今年、来年にかけてもう1つできるだろうと思います。そういうセンターをたくさん立ち上げて、網の目を細かくして自殺防止のために活動をしようと考え行動しているのです。

とにかくサマリタンズの理念に沿っています。国際的な組織には、1つのちゃんとした理念がありまして、みんながボランティアで一所懸命頑張っているわけで、まずなにが大事かといいますと、コーラー(悩んでいる人、死にたくなっている人)を中心に活動する団体であるということです。私たちボランティアの都合で活動する団体ではないということです。ですから、大阪で始めたときも、東京でも、夜中悶々として眠れない、死ぬことしか考えられなくなっている人たちに耳を傾ける。どうぞ夜中、眠れないときに電話してくださいということで、夜中を中心に始めた活動団体です。いま、東京では60人くらいしかボランティアが

いませんから、昼間の相談は受けず、夜の8時から翌朝の6時まで、持ち時間は1人が4時間で、一晚に30件から、多いときには40件くらいの相談を受けています。深刻な相談ですからお互いに支えながらいつも、1人で受けるのではなくて、2人以上の者がそばにいます。コーラーを支えるために複数のボランティアがいて受けなくてはいけないということをしています。緊急時には相手の許可を得てコーラーの所へ向かいますが、これも1人で出掛けることはしません。すべてコーラーが中心だということ、そして秘密をちゃんと守るということです。

私たちが大阪で始めましたときに、本当に死にたくっている子どもたちを救い出したことがありました。私たちは電話だけでなく、出掛けていくこともします。面接することもあるわけですが、ある学校に飛んで行きました。そうしたら、自殺防止センターのポスターがあったものですから、「ここから来ました」と言ったことがあります。そのことを英国で、日本の子どもたちの自殺の問題を語れといわれたので語ったときに、公の学校に行って本人の許可なく「ここから来ました」と言うのは秘密を守っていないと、えらいクレームがありました。本当に厳しい団体だなと思いました。それまで私たちは、本当に死にたくっている人の場合は警察に通報してもいいと思っていました。それも第三者だから駄目だということです。決してそんなことをしてはならないと。なるほどと思いました。随分いろいろなことを考えさせられていまに至っています。

#### 4. 生と死に向きあう

とにかく、私たちの活動というのは本当に微々たるもので、今年もまた自殺者数が大変な数字になるだろうと思いますが、本当に相手の死にたいという気持ちを、「そうなのですね」と、まず受け入れなくてはいけない。「そんな弱音を吐くものではありませんよ」と言うのでなく、さきほどの柏木先生のパワーポイントにありましたように、

そういうふうに言うとは駄目なのです。死にたいと言っているのを、「死にたくっているんだね」と無条件、無批判で受け入れなくてはいけないということを一所懸命になってやっているのです。私たちは本当にアマチュアでございまして、いろいろなことの理論はあとからついて学んできて、本当に相手から教えられて今日に至っているというのが実感です。

生と死という問題に直面しておりまして、死にたくっている人の気持ちに近づくということは、やはり非常に恐ろしいことでもあります。だから、ボランティアとして二の足ふんでなかなか参加するのに覚悟がないということもあるのですが、ずっと活動をしている人にとっては、自分が非常に耕されて、成長させていただいて、その成長させていただいた自分がまた相手といっしょにいのちのことを考えたり、感じたりすることができるようになっていくという喜びを私たちは感じています。

#### 5. 命のつながり

私自身はやはり、ヨーロッパでも「Memento mori」、死ぬことを覚えよという言葉がございしますが、本当に死ぬことをしっかり目の前に突きつけられたときに、私は一体、何のために生きているのか、なにをしているのかということを問われている、そういうことだと実感しています。

いまの若い人たちは、死にたい人たちがすごく増えています。その1つは、亡くなられましたけれども慶應義塾大学の小此木啓吾先生がだいぶ前に、「これからの人間関係は1.5関係だ」というようなことをおっしゃっていました。0.5はなにかというと、機械のことです。コンピュータと自分だけだということです。ITが開発されて本当に便利になったわけです。とくに神戸の地震のあと、爆発的に携帯電話が普及しまして、本当に便利になりました。そういうことで、とても便利になった反面、やはりマイナスの面もあるのです。生きたコミュニケーションがなかなかとりにくい

ということでもあります。本当に言葉が省略化されています。「あけおめ」「ことよろ」って、ご存じですか。私は知らなかったです。何の略かと思ったら、1年に1度くらいしか使わない「あけましておめでとうございます」「今年もよろしく」の略語だったわけです。本当に嘆かわしいことです。美しい日本語が廃れると私はあちこちで言っていますが、コミュニケーションがどんどん省略化されていく。携帯電話の影響だろうと私は思います。英国に行ったとき、そういう略語集というものが英語版で辞書が出ていまして、よほど買って帰ろうかと思いましたが、やめました。そういうことで、人と人との繋がりというのはコミュニケーションを大事にしなければならないということが大きなことだと思います。

電話のなかで、お医者さんにかかっている人が随分たくさんいるのですけれど、お医者さんは私の顔をみてくれないと言うのです。どこをみているのと聞いたら、コンピュータの画面をみていて、うんとか、ああとか言って、それだけだと。本当に私のことを考えてくれているのかしらという話があります。本当に便利になったのだけれども、本当に生きた人間を相手にすることが随分薄れていっているのではないかと、私はこういう活動をしておりまして感じているのです。人と人との出会い、人と人が生きるということは、命と命が繋がっていくことだと感じています。

最後にこの間から、硫化水素ガスで自殺のことが広がっていますね。もう死ぬことを決心した人からの電話を私は受けました。あなたの決心は変えることはできないけれど、生きている間に私はあなたと会いたいということで、もう1人のボランティアと…。1人で行くことはできません。2人以上で行かなくてははいけませんが、行くということを言いました。それだけで、「来てくれるの?」ということで、その人と繋がったのです。まだいま、会えていませんけれども、相手が「この日だったらよいよ」と言ってくれている日に必ず行きましょうということで、私たちの都合で行

くということではないわけで、相手の許可を得ていくということをしています。緊急出動で、いままさに死なんとしている人のところに私たちが何人か出掛けた結果、みなさんは生きていらっしゃいます。

しかし、全ての人が助けられたかといったら、そうではありません。残念ながら私は我が家で1人の青年を自殺で亡くしています。そういうこともあります。やはり何としても自殺のサインに気づいて、声をかけて、行動するというのが、さきほどの柏木先生のお話の通り、本当にそのことがとても大切なことなのだと私は思って活動をしてまいりました。

そういうことで、私自身が最後に申し上げようと思っていることは、人生において本当に危機的な状況に置かれた人に対して、いってみれば、いまこしかなのです。危機介入の「危機」とは、やはり、「時」だと思います。「いまこのときを大事に」、どう私が動けるか、私が生きた温かさを相手に与えられるか、相手からも受けるか。そのことしかないのではないかと私は思っております。そして人間の福祉の問題を考えるときに、包括的なヒューマンサービスでなければいけないのではないかと思っております。私自身は、こういう活動を通して広く人間理解を心がけてきたことですけれども、新しい学部ができて、本当に広がりの中で福祉の問題を考え、またこの世に送り出す。そういう仕事としての大学の歩みに心からの拍手を送りたいと思いますし、心からのお喜びを申し上げます。ありがとうございます。

(4人のパネリスト全員の発題後、コーディネーターから「言い残したことや、さきほど説明しようと思って言葉が足りなかった点、あるいは他の方々のお話を聞かれて触発されたことや示唆されたことを2分でお願ひします」という投げかけにこたえて)

私は福祉という場合に、相手から学ぶというか、

もう1つは、同じ目線で物を考えていく感じでいく、そして必要なことにはできることはする、できないことはできないとはっきりしていくということは、とても大切なポイントだと思っています。だからケアとは、ケアする、ケアされるという、そんなわけ方ではなくて、お互いがお互いをケアし合えるような社会になっていくことが私は一番望ましいのだろうと思います。

とくに、自殺で亡くされた遺族の方たちの支援活動を、政府も考えていますが、厚生労働省も何だか上からという感じなのです。調査活動ばかりで、そんな調査は駄目だと私はいつも言うのですけれども、相手から学んで、相手がどんなダメージを受けて、どんなふうに立ち直れないのかという、その事実から学びなさいと私は言っているのです。そういう意味では、相手に聞き、相手の苦しみや悩みに熱心に耳を傾け、心を震わせ、そしてなにが必要なのか、私になにができるのか、私たちがどうできるのかというあたりを考えていく

べきだと思っています。

私たちは、カウンセリングと言わないで、ビフレンディングと言います。friend に be 動詞をつけてビフレンディングという言葉なのですが、やはり横並びというか、友達関係みたいに、ある一定期間、「どうしたの」と隣の人に寄り添うことができるような、そういう活動団体だと私は理解しています。もう死ぬしかないと思っている人に出会ったときに、なにもすることができなくなってしまいますね。けれどもそのときに、あなたの存在を丸抱えしましょうというか…。100キロもある人だったら、1人ではできませんが、仲間の人たちといっしょになって、あなたがここにいるのだよ、私がいるのだよという、そういう実感というか、そういう活動を続けていきたいということを思っています。ですから、目線は上から下ではなくて横並びであるべきだと、実はそう願って、心がけてきているということが、言いたかったことのひとつです。